転倒予防体操推進員活動登録団体　一覧（HP掲載）

＊会場により、参加要件・参加費が異なります。参加ご希望の方は、習志野市役所　高齢者支援課（451-1151）までお問合せ下さい。

2023.7.19

	団体名	活動日時	活動場所	住所	てんとうむし体操の種類	てんとうむし体操以外の活動内容
1	なのはな	第1・3金曜日（祝日除く）午後1時30分～3時	東福寺	谷津2-11-17	椅子編	リズム体操、足もみ、自彊術など
2	パークタウンてんとうむし体操の会「ローズガーデン」	第1・3木曜日 午前10時～11時	パークタウン壱番街15号棟集会所	谷津3-1-15	椅子編	365歩のマーチ体操、歌など
3	てんとうむし 2021	第2・4月曜日（祝日除く）午前10時～11時	パークタウン参番街44号棟集会所	谷津3-1-44	椅子編	ストレッチ、音楽に合わせた体操など
4	ローズクラブ	第1・3水曜日 午後1時30分～2時30分	玲光苑習志野ローズ館	谷津3-14-7	椅子編	365歩のマーチ体操、ストレッチ等
5	てんとう予防体操クラブ 1部	第2・3・4水曜日 午後1時30分～2時30分	谷津公民館	谷津4-7-10	椅子編または畳編	脳トレ又は準備体操・なのはな体操（高齢者用）、ラジオ体操第1・第2、365歩のマーチ体操
6	てんとう予防体操クラブ 2部	第2・3・4水曜日 午後3時～4時	谷津公民館	谷津4-7-10	椅子編または畳編	脳トレ又は準備体操・なのはな体操（高齢者用）、ラジオ体操第1・第2、365歩のマーチ体操
7	いこいの家てんとう虫体操	第2・4火曜日 午前10時～11時	谷津5丁目いこいの家	谷津5-7-30	椅子編	ストレッチ、脳トレ、マンドリンに合わせ合唱
8	谷津西てんとうむしクラブ	第1・3水曜日 午後1時～3時	谷津コミュニティセンターふれあいルーム	谷津5-16-33	椅子編	365歩のマーチ体操、笑いヨガ、ゆる体操等
9	ゆるゆる体操クラブ	第1・3火曜日 午後1時30分～3時	谷津7丁目集会所	谷津7-7-25	椅子編	おうちでできる簡単体操、レインボー体操、歌
10	コープみらい谷津町てんとうむし体操クラブ	第1・3木曜日 午後3時～4時	コープみらい谷津町デイサービス	谷津町4-557-6	椅子編	筋トレ、脳トレ、きよしのズンドコ節体操等
11	奏の杜てんとうむし体操クラブ	第1・3月曜日 午後1時～2時	奏の杜集会所	奏の杜3-8-6	椅子編	準備体操、脳トレ、365歩のマーチ体操、なのはな体操
12	ちょこっとエクササイズ	第1・3木曜日 午前10時30分～11時30分	けやき会館	袖ケ浦1-6	椅子編	リンパ体操、きよしのズンドコ節体操、歌体操、レクリエーション等
13	健康体操（自彊術）サークル	毎水曜日 午前9時30分～12時	袖ケ浦公民館 憩いの間	袖ケ浦2-5-1	立位編	ラジオ体操、自彊術、足指体操、タオル体操
14	いきいき健康サロン	第4木曜日 午後1時30分～2時30分	袖ケ浦公民館	袖ケ浦2-5-1	椅子編	手ぬぐいを使った体操、きよしのズンドコ節体操等
15	青空教室健康体操	毎木・土曜日 午前10時～11時30分	袖ケ浦団地集会所	袖ケ浦3－5－3－1	椅子編・畳編のミックス	なし
16	袖四てんとうむし体操同好会	毎日曜日 午前8時～8時30分	なぎさ会館	袖ケ浦4-18-1	椅子編	脳トレ体操等
17	たんぽぽ	毎木曜日 午前10時～11時	なぎさ会館	袖ケ浦4-18-1	畳編・立位編のミックス	手話体操（手のひらを太陽に）、とんからりん体操等
18	袖ケ浦5丁目サロン	毎火曜日 午前9時～9時30分	袖ケ浦五丁目会館	袖ケ浦5-21	畳編	筋トレ、手話体操、とんからりん体操等
19	あすか健康会 健康体操クラブ	毎週月・火・木曜日 午前10時～11時30分	袖六会館	袖ケ浦6-2-1	椅子編・畳編・立位編のミックス	全身のストレッチや筋トレ
20	秋津サロン	第2・4金曜日午後1時～3時	秋津コミュニティ	秋津3-1-1	椅子編一部	365歩のマーチ体操・茶話会等
21	さくらの家	毎金曜日 午前11時35分～12時	老人福祉センター さくらの家大広間	秋津3-4-1	椅子編	365歩のマーチ体操、ストレッチ
22	社協香澄支部 ふれあい体操	毎月曜日(祝日除く) 午前10時30分～11時30分	香澄5丁目集会所	香澄5-6-7	立位編・畳編	きよしのズンドコ節体操、元気体操等

転倒予防体操推進員活動登録団体　一覧（HP掲載）　　＊会場により、参加要件・参加費が異なります。参加ご希望の方は、習志野市役所　高齢者支援課（451-1151）までお問合せ下さい。　2023.7.19

	団体名	活動日時	活動場所	住所	てんとうむし体操の種類	てんとうむし体操以外の活動内容
23	菊田ハイツ	毎週月・水・土曜日 午後2時～3時30分	菊田ハイツ	津田沼3-11-13	椅子編	なのはな体操、ラジオ体操第一・第二、瞑想、ストレッチ、筋力トレーニング、歌、おしゃべりなど
24	津田沼3丁目第3町会	第1・2・3木曜日 午前10時30分～12時	津田沼3丁目第3町会会館	津田沼3-17-20	椅子編・畳編	音楽体操
25	社会福祉協議会津田沼北部支部	年10回 午後1時30分～3時	津田沼3丁目第3町会会館（回によって違う。要確認）	津田沼3-17-20	音楽なし	なのはな体操、茶話会など
26	やよい会	第2・3・4金曜日 午前10時～11時30分	菊田公民館	津田沼7-9-20	畳編	ラジオ体操、なのはな体操、リンパ・血流体操、脳トレ、市歌歌唱
27	菊田みんなの体操クラブ	第２・４・５火曜日 午前10時～11時	菊田公民館	津田沼7-9-20	畳編	ストレッチ
28	菊田公民館てんてんくらぶ	第1・3火曜日 午前10時～11時	菊田公民館 幼児室	津田沼7-9-20	畳編	ストレッチ、筋力トレーニング、歌、体操など
29	楽しくバカ面踊ろう会	第2火曜日 午後1時～3時	菊田公民館	津田沼7-9-20	畳編	バカ面踊り、東京音頭、365歩のマーチなど
30	クリオてんとうむし体操	第1・2・3木曜日 午前10時～11時30分	クリオレジダンス津田沼集会室	鷺沼2-9-50	畳編	ラジオ体操・リンパ体操・脳トレ
31	喫茶サロン向山	毎月第４木曜日　午後13時15分～15時15分	藤崎ふれあいセンター	藤崎2-19-13	椅子編	おしゃべり、リズム体操
32	社会福祉協議会藤崎支部「いきいきサロンひだまり」	第2・4火曜日 午後1時～1時30分	藤崎よいとこ館	藤崎4-14-34	椅子編	なし
33	もみじ会健康体操	毎月曜日 午前10時～11時	パークグランディーエデナパーティールーム	藤崎5-4-54	畳編	なのはな体操、自彊術
34	健康長寿会	第1・3日曜日 午前11時～12時	鷺沼台2丁目第1集会所	鷺沼台2-5-4	椅子編	365歩のマーチ体操、パタカラ体操、フリフリグッパー体操等
35	台３てんとうむし	毎木曜日 午後2時～3時	鷺沼台３丁目集会所	鷺沼台3-20-1	椅子編・畳編	365歩のマーチ体操、きよしのズンドコ節体操、川の流れのように体操、パタカラ体操、歌等
36	芙蓉園	毎週月～土曜日 午前11時30分～12時	芙蓉園 大広間	屋敷4-6-6	畳編	きよしのズンドコ節体操
37	市民プラザ大久保てんとうむし体操	第１・３月曜日 午後1時15分～3時	市民プラザ大久保	大久保4-2-11	椅子編	歌、ストレッチ、脳トレ、リズム体操等
38	健康サークルあじさい	毎週月曜日　午前10時～11時	中央公民館北館	本大久保3-8-19	椅子編	自彊術、菜の花体操、かぞえ唄
39	脳トレダンスNJB	第1・3月曜日　午前10時～11時30分	中央公民館北館（集会室・和室）	本大久保3-8-19	椅子編	脳トレダンス、ボディパーカッション、盆踊り等
40	わくわくフィットネス	第1・2・3月曜日午前10時～11時すぎ（午後の場合もあり）	中央公民館北館(和室)	本大久保3-8-19	畳編	ストレッチ、自彊術等
41	LB健康体操サークル	第1・2・3火曜日 午前10時～11時	本大久保ホームタウン コミュニティハウス	本大久保4-4-100	畳編	ストレッチ、なのはな体操、自彊術等
42	津田沼ローヤルコーポ青春会	毎週木曜日　午前10時～11時	津田沼ローヤルコーポ集会室	泉町３-７-１	椅子編	ラジオ体操、きよしのズンドコ節体操他
43	実籾2丁目てんてん	第1・2・3・4木曜日 午前10時～11時	実籾2丁目消防会館	実籾2-12-44	畳編	タオル体操、リズム体操、口腔体操、ストレッチ他
44	実籾6丁目てんてんクラブ	毎火曜日 午前9時30分～11時20分	実籾6丁目集会所	実籾6-12-1	椅子編・畳編	リズム体操、ストレッチ、脳トレ体操

転倒予防体操推進員活動登録団体　一覧（HP掲載）

＊会場により、参加要件・参加費が異なります。参加ご希望の方は、習志野市役所　高齢者支援課（451-1151）までお問合せ下さい。　2023.7.19

	団体名	活動日時	活動場所	住所	てんとうむし体操の種類	てんとうむし体操以外の活動内容
45	東習志野2丁目てんてん	第1・2・3・4水曜日 午前10時～11時	東習志野2丁目集会所	東習志野2－6	畳編	歌、リズム体操、筋トレ、ストレッチ、口腔体操等
46	いきいきクラブ	第1・2・3・4水曜日 午前10時30分～11時30分	ユトリシア ミーティングルーム	東習志野2-18-11	椅子編	リズム体操、ラジオ体操、ストレッチ、脳トレ
47	東習志野3丁目いきいきサロン	第2月曜日 午前10時～12時	東習志野3丁目ふれあい会館	東習志野3-9-13	椅子編	口腔体操、折り紙などの手芸、お楽しみ会等
48	東習4丁目てんてんクラブ	第2・4土曜日 午前9時30分～10時30分	東習4丁目集会所	東習志野4-11-15	椅子編	タオル体操、口腔体操、マッサージ、吹き矢、カラオケ
49	東習5丁目てんてんクラブ	毎月曜日（祝日除く） 午前10時～11時	東習志野5丁目集会所	東習志野5-29-10	畳編	ラジオ体操、365歩のマーチ体操、きよしのズンドコ節体操、さくら、タオル体操、筋肉運動、リンパマッサージ
50	転倒防止体操会	第2・4金曜日 午前9時～11時	実花町会自治会館	東習志野6-1-8	椅子編	ストレッチ
51	社会福祉協議会 東習志野支部 実花町会 「実花いきいきサロン」	第1木曜日 午前10時～12時	実花町会自治会館	東習志野6-1-8	椅子編	手芸、折り紙工作等
52	いきいきエイト	毎火曜日 午前10時～11時	東習志野8丁目会館	東習志野8-22-22	椅子編・立位編	ストレッチ